

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館
釜石市橋野町34-16-2
TEL 57-2111／FAX 57-2108

《発行責任者》

二本松 由美子（所長兼公民館長）

みどり通信

令和5年11月15日号

第241号



10月28日(土) かまいし地域づくりフォーラム



11月2日(木) 上栗林 卓球バレー交流会



11月3日(金・祝) 瀧澤神社奥の院沢松川ウォーク



11月5日(日) はしの四季まつり 水車まつり



熊出没注意！！

熊の目撃情報が多数寄せられています。
今まで熊が出たことが無い場所でも注意して下さい。
自宅近くの畑や庭でも、音になる物を持ち歩きましょう！



釜石市公民館対抗 ニュースポーツ交流大会に参加します



＜日時＞ 12月2日(土) 8時30分～12時30分

＜場所＞ 釜石市民体育館（鵜住居町）

＜競技種目＞ ①室内グラウンド・ゴルフ ②ボッチャ
③スカットボール、輪投げ

＜持ち物＞ 運動しやすい服装、室内運動靴、
飲み物、タオル、防寒着



☆各地区から参加される皆さん、当日はよろしくお願いします。
お揃いのビブスを着て、楽しみましょう。



昨年度、好評いただきました♪



Xmas 映画鑑賞会『そして父になる』
涙を誘うシーンもありましたね。

**今年も、クリスマス直前、Xmas 鑑賞会を
開催します。**プレゼントをご用意して

お待ちしておりますので、皆さん、足をお運びください。

詳しい内容は、来月号のみどり通信でお知らせします。

そば打ち体験教室を開催します



小学生の皆さん、冬休みの思い出に、おうちの方と一緒に
そば打ち体験に参加しませんか？もちろん、興味のある方、
初心者の方も大歓迎です。

＜日時＞ 12月25日(月) 9時30分～13時

＜場所＞ どんぐり広場 伝承館

＜参加費＞ 500円

＜募集人数＞ 親子6組（※先着順になります）

＜持ち物＞ エプロン・三角巾・タオル・
そばを入れるタッパー

＜申し込み＞ 12月15日(金)まで（☎ 57-2111）



市税等納期のお知らせ

○国民健康保険税5期分

○使用料等11月分

＜納付期限＞11月30日(木)

忘れずに納付しましょう！



第33回 釜石市健康づくりの集い 「健康寿命日本一へのトライ」 ～みんなが健康になれるまちを目指して～

入場
無料

健康に長生きしよう！

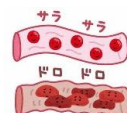


＜日時＞ 11月23日(木・祝) 10時～13時

※災害時や感染状況等によっては、開催を中止する場合がございますのでご了承ください。

＜場所＞ 釜石市民ホール TETTO

★各種測定★



○腎機能の見方(可能な方は健診結果をご持参ください。)

○骨密度測定 ○体組成測定 ○血管年齢測定 ○ベジチェック ○ガムをつかった咀嚼力測定

○お薬相談 ○栄養相談 ○歯科なんでも相談

○パネル展示 ○リーフレット配布

○ニュースポーツ体験 ○軽体操 ○リラクゼーションコーナー など



＜問い合わせ先＞ 釜石市健康推進課 (☎ 22-0179)

※詳しい内容は、11月15日号広報かまいしをご覧ください。



今年度最後の胃がん検診のお知らせです

＜日時＞ 12月1日(金) 受付時間:午前7時～9時

＜場所＞ 釜石市保健福祉センター1階

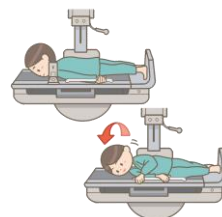
＜対象者＞ 40歳以上の人(令和6年3月31日時点)

＜検査内容＞ 胃部レントゲン撮影(バリウム検査)

＜検診料＞ 2,000円

＜その他＞ 過去の疾患や、健康状態によっては受検できない場合があります。

今年度より、85歳以上で2日以上便が出ていない方は、腸に穴が開く「腸穿孔」の危険が高くなるため、胃がん検診は受けることができません。受検する際は、便通を整え受検しましょう。



お申し込み方法

市健康推進課(22-0179)へ電話で申し込み 8時30分～17時15分(土・日を除く)

※氏名、生年月日、**受検票が確実に届く住所**、電話番号をお伝えください。

※受検票を送りますので11月24日(金)までにお申込みください。



寒い季節はストレッチで体をほぐそう

寒い季節は血流が悪くなることで、体の関節や筋肉が硬くなります。

無理に動くと、体を痛めてしまったり、転んでしまったり…。

予防のために、ぜひ軽いストレッチで体をほぐしましょう。

動く時はご自分のペースで行うことが大切です。

①首を右回し、左回し。
左右交互に横に倒す



②手首や足首を回す

- ・両手を組んで手首を回す。
- ・膝の上にもう片方の足を乗せて、足首を回す。



③両手や両足でグーパー
(開く時は思いきり)を繰り返す

④肩の上げ下げ



⑤椅子に座ったまま足踏み、
かかとの上げ下げ



心も体も
ぽかぽか